



**El monje urbano: Sabiduría oriental para occidentales. Aprende a parar el tiempo, disfruta contigo mismo y encuentra paz y felicidad (Spanish Edition)**



**Descargar**



**Leer En Linea**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# **El monje urbano: Sabiduría oriental para occidentales. Aprende a parar el tiempo, disfruta contigo mismo y encuentra paz y felicidad (Spanish Edition)**

*Pedram Shojai*

**El monje urbano: Sabiduría oriental para occidentales. Aprende a parar el tiempo, disfruta contigo mismo y encuentra paz y felicidad (Spanish Edition) Pedram Shojai**

**Aprende a parar el tiempo, recargar las pilas y centrarte en lo que de verdad importa, a pesar del caos y el bullicio que imperan en el mundo real. *El monje urbano* te ofrece sabiduría oriental y técnicas modernas para vencer el estrés y encontrar felicidad y paz en el entorno actual.**

No hace falta que te reclusas en un templo para encontrar el equilibrio y esa sensación de calma que tanto anhelas, el doctor en Medicina Oriental, sacerdote taoísta y maestro del chi kung, Pedram Shojai te ayudará a cambiar tu vida.

***El monje urbano* te desvela los secretos que te permitirán disfrutar de un corazón más abierto, una mente más aguda y una profunda sensación de bienestar, incluso en las circunstancias más adversas.**

Gracias a un conjunto de sencillas herramientas y ejercicios podrás recuperar las riendas de tu vida y vivir al máximo. Aprende a honrar tu cuerpo mediante la nutrición, a deshacerte de la energía estancada y a liberarte del yugo de las sustancias y experiencias tóxicas. Deja que tu cuerpo y tu mente se relajen cada día con **prácticas de meditación, ejercicios de relajación** y una serie de **rituales** que favorecerán tu descanso, impidiendo que el estrés o el trabajo pendiente crucen el umbral del dormitorio. **Aprende a proporcionarle a tu cuerpo oportunidades constantes para rejuvenecerse.**

**Da un paso al frente y vive tu vida plenamente. Pedram Shojai es el monje urbano que te enseñará a hallar la paz y la prosperidad que tanto anhelas, y a crecer como persona.**

## **Reseñas:**

«Sabemos que la crisis sanitaria que atraviesa Occidente no se soluciona con pastillas. La clave está en el estilo de vida. *El monje urbano* expone elegantemente su visión de un modo de vida equilibrada que nos ayudará no solo a recuperar nuestra salud, sino también a relajarnos y a sonreír mientras lo hacemos. Es un libro que recomiendo encarecidamente a cualquier persona que quiera mantenerse sana en nuestro acelerado mundo.»

Mary Hyman

«Saber que la meditación nos sienta bien no es suficiente. Tenemos que practicarla a diario para poder disfrutar de sus beneficios. *El monje urbano* es un tesoro lleno de trucos vitales que te ayudarán a ser más feliz y a gozar de mejor salud.»

Daniel G. Amen

«Con una combinación de medicina moderna occidental y sabiduría ancestral oriental, el doctor Pedram Shojai comparte con nosotros un vanguardista pero sencillo programa que te ayudará a quemar grasa, potenciar tu energía y optimizar tu vida, para convertirte en un auténtico monje urbano incluso en las circunstancias más estresantes. ¡No te lo puedes perder!»

J.J. Virgin

«Este libro, escrito para ser leído de un tirón, combina la sabiduría ancestral taoísta y la ciencia cerebral moderna para ofrecer cientos de consejos prácticos que te ayudarán a sentirte mejor y a ser mejor desde ahora. Divertido, directo y honesto, Pedram Shojai se convierte en un buen maestro y amigo de confianza que nos ofrece toda una serie de consejos útiles.»

Rick Hanson

 [Descargar El monje urbano: Sabiduría oriental para occident ...pdf](#)

 [Leer en línea El monje urbano: Sabiduría oriental para occide ...pdf](#)

**Descargar y leer en línea El monje urbano: Sabiduría oriental para occidentales. Aprende a parar el tiempo, disfruta contigo mismo y encuentra paz y felicidad (Spanish Edition) Pedram Shojai**

---

Format: Kindle eBook

Download and Read Online El monje urbano: Sabiduría oriental para occidentales. Aprende a parar el tiempo, disfruta contigo mismo y encuentra paz y felicidad (Spanish Edition) Pedram Shojai

#892YSO71MXU

Leer El monje urbano: Sabiduría oriental para occidentales. Aprende a parar el tiempo, disfruta contigo mismo y encuentra paz y felicidad (Spanish Edition) by Pedram Shojai para ebook en líneaEl monje urbano: Sabiduría oriental para occidentales. Aprende a parar el tiempo, disfruta contigo mismo y encuentra paz y felicidad (Spanish Edition) by Pedram Shojai Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros El monje urbano: Sabiduría oriental para occidentales. Aprende a parar el tiempo, disfruta contigo mismo y encuentra paz y felicidad (Spanish Edition) by Pedram Shojai para leer en línea. Online El monje urbano: Sabiduría oriental para occidentales. Aprende a parar el tiempo, disfruta contigo mismo y encuentra paz y felicidad (Spanish Edition) by Pedram Shojai ebook PDF descargarEl monje urbano: Sabiduría oriental para occidentales. Aprende a parar el tiempo, disfruta contigo mismo y encuentra paz y felicidad (Spanish Edition) by Pedram Shojai DocEl monje urbano: Sabiduría oriental para occidentales. Aprende a parar el tiempo, disfruta contigo mismo y encuentra paz y felicidad (Spanish Edition) by Pedram Shojai MobipocketEl monje urbano: Sabiduría oriental para occidentales. Aprende a parar el tiempo, disfruta contigo mismo y encuentra paz y felicidad (Spanish Edition) by Pedram Shojai EPub

**892YSO71MXU892YSO71MXU892YSO71MXU**